蘭陽技術學院「2017穿越蘭陽100k」

活動辦法

**活動主旨**︰

藉由本次單車騎乘活動，能深刻體驗蘭陽平原的自然風光和人文鄉土民情，可以強身健體，又可為全球正夯的節能減碳議題盡一份心力，實是一舉多得，並提個人體適能能力及自行車運動新風氣，展現出蘭陽人的毅力與驕傲。

**活動辦法：**

1. **活動日期：**106年4月29日(星期六)07:00-17:00。
2. **活動路線：**蘭陽技術學院至南方澳往返。
3. **報到時間：**早上07:00體育館前廣場集合。
4. **主辦單位：**蘭陽技術學院 學生會。
5. **承辦單位：**蘭陽技術學院 鐵馬社。
6. **協辦單位：**本校學務處各組、健康休閒管理系、台灣自行車協會。
7. **參加對象：**凡對自行車騎遊有興趣的民眾，國中以下學童需由親

友或師長陪同參加報名，限 100人。

1. **報名方式：**採上網報名即日起至4月14日16：00截止。請先完

成匯款填入匯款序號後5碼，或於報名截止日前至體

 衛組繳交報名費，或洽吳彥璋老師 0935-623292。

 **報名網址:** **https://goo.gl/TigMFs。**

1. **報名費用：**每人新台幤500元 (含保險、水、補給品、便當、紀

念衫一件及完騎證書) ，請繳至本校體衛組吳彥璋老

 師。

1. **匯款方式:** 請將報名費用，以國內郵政匯款方式匯至下列指定戶

頭，匯款人請註明"匯款序號後5碼"以方便帳款登錄

 **郵政匯款： 01111180553417**

 **受款人：蘭陽技術學院學生會 陳宇威**

1. **活動裝備 ：**自備單車及安全帽，如需租借則收取200元費用，

請與報名費一同匯款。

**十一、 注意事項：**1.建議穿著車褲、球鞋；若無車褲者，建議穿著透氣運動褲，並將褲管綁緊以免發生意外。

2.報名者請自行僅慎評估個人健康及體能狀況，以維

 護自身安全，並隨身攜帶手機、健保卡、金錢、防曬油、個人慣用藥物…等。

3.本活動非競賽性質，採大團隊出發與團體行進方式，請參加者確實遵守交通規則及號誌行進，順向靠邊前進，確保騎乘安全。

4.本活動如遇大雨天或其他不可抗拒之天災或事況，

由大會以安全為考量，有權決定是否取消或擇期或

改用其他替代路線與方式，參加者同意由主辦單位

依對參加者最有利之狀況進行處置。

**活動路線Google地圖：**



**活動路線：**

1. **主要路線：**以蘭陽技術學院為起點，沿途經過礁溪鄉、宜蘭市、

　　　　　五結鄉、羅東鎮、冬山鄉、蘇澳鎮、南方澳（金媽祖）、

　　　　　內埤灣為折返點……最後回到本校廣場為終點。

1. **路線安排：**蘭陽技術學院前廣場出發**→**復興路左轉吉祥路**→**頭城家商**→**左轉191縣道**→**玉田弄獅(A休息點)(8.7K) **→**191縣道直行**→**黎霧橋左轉環市東路**→**左轉台9線上蘭陽大橋 **→**右轉五結堤岸道路**→**羅東運動公園棒球場(B休息點)(18.3K) **→左**轉廣興路682巷(堤岸道路) **→左**轉台7丙線(廣興大橋橋下**左**轉)**→右**轉永興路二段(宜28線)**→**順安國中**→**冬山火車站(C休息點)(10K)**→**冬山國中**→**蘇澳國中(台9線)**→**蘇澳海事**→南方澳內埤灣(D休息點+午餐)**(12K) **→**南安國中((1.3K)**→**右轉台2線**→**蘭陽隧道**→**台2線右轉宜22鄉道**→**清水大匣門(E休息點)(16.1K)**→**右轉台2線**→**集安宮(F休息點)(8.7K)**→**蘭陽技術學院(12.2K)。

※本活動全程由台灣自行車協會之專業教練陪同，負責領騎、單車維

 修、及安全維護。